

## 地大根レシピ No.21~42 目次

翡翠（ひすい）麺	2
大根餅揚げ出し、霰アン	3
山口大根とうえだみどり大根ゼリー	4
山口大根のアイスクリーム	5
うえだみどり大根のシフォンケーキ	6
大根素麺	7
大根万十	8
大根ゼリー	9
煮なます	10
あちゃら漬け	11
錦 木	12
うえだみどり大根、柚、生姜巻き	13
山口大根ステーキ	14
うえだみどり大根ハリハリ漬け	15
山口大根田楽	16
うえだみどり大根鳴門いなり巻き	17
うえだみどり大根おやき	18
大根のポタージュ	19
うえだみどり大根のオレンジ漬け	20
大根の揚げ出し	21
漬物三品	22
大根葉ちりめんのごはん春巻き	23

# 山口大根の天ぷら

レシピ提供／古田ゼミナール



## 材料

山口大根

天ぷら粉

油

## 作り方

1.山口大根を短冊切りにし、天ぷら粉、水とざっくり合わせ、かき揚げの要領で揚げる。

※山口大根のおろし醤油で食べるのもオツなものです。

## なるほど

山口大根の辛味成分のイソチオシアネートは、火を通すと甘くなる性質があり、肉質も堅いのでおいしい天ぷらができます。

# おからと山口大根のケーキ

レシピ提供／清住 浩一



## 材料

おから・・・80g	小麦粉・・・100g
たまご・・・2ケ	砂糖・・・90g
牛乳・・・50cc	りんご
ベーキングパウダー・・・大さじ1	
バター(マーガリンでも可)・・・200g	
山口大根・・・80g(おろし)、40g(角切り)	

## 作り方

### 下ごしらえ

- ・おからはフライパンで油をひかず、パラパラになるまで乾煎りする。
- ・大根はすりおろしと角切りにしておく。りんごは角切りにしておく。
- ・小麦粉とベーキングパウダーは合わせ、粉ふるいで振るっておく。

- 1.バターを柔らかくなるまで練って、砂糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜ、割りほぐしたたまごを数回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
2. 1.におからと大根を加えて混ぜる。その次に小麦粉、牛乳の順に加えて混ぜ合わせる。
- 3.型にオーブンシート(※1)を敷き、2.を流し入れ、角切りにした大根とりんごを入れる。
- 4.170度のオーブンで45分焼いて(※2)できあがり。

※1 市販の紙型の場合はシート不要

※2 ガスオーブンでない場合は、50～60分焼く

# 山口大根とうえだみどり大根の押し寿司

レシピ提供／清住 浩一



## 材料(2人分)

山口大根・・・1／3	うえだみどり大根・・・1／3
たまご・・・1ヶ	白米・・・3合
寿司酢・・・10cc	塩昆布・・・5g
白胡麻・・・適量	でんぷ・・・適量

## 作り方

- 1.それぞれ大根を3mm幅の細切りにし、塩で浅漬けにする。
- 2.錦糸卵を作り、大根を軽く搾る。
- 3.白米に寿司酢、塩昆布、白胡麻を加え酢飯を作る。
- 4.押し寿司用の木枠に酢飯を1cmほど入れてでんぷを敷く。
- 5.その上に酢飯をのせ、山口大根、うえだみどり大根、錦糸卵をのせ押す。
- 6.切りつけ器に盛る。

# 干しトマトとうえだみどり大根の イタリアンサラダ

レシピ提供／清住 浩一



## 材料

うえだみどり大根・・・1本

干しトマト・・・2個

オリーブオイル：白ワインビネガー＝2：1

塩

バジル・・・1つまみ

## 作り方

- 1.大根をせんつきでスライスする。
- 2.干しトマトは表面を水洗いし、ぬるま湯に30分つけてから細かく刻む。
- 3.オリーブオイルと白ワインビネガーを2：1の割合で混ぜ、塩とバジルで調味する。
- 4.全ての材料を混ぜ合わせてできあがり。

# 大根シャーベット

レシピ提供／清住 浩一



## 材料

うえだみどり大根・・・1本

牛乳・・・適量

砂糖・・・適量

水・・・適量

## 作り方

- 1.大根をおろし、絞り汁だけ抽出する。
2. 1に好みで牛乳、砂糖、水を加え調味する。
- 3.容器に移し冷蔵庫で冷やしながら、適宜かき混ぜシャーベット状にする。
- 4.お皿に盛りつけ完成。

## なるほど

柚子を散らすと見た目も香りも良くなります。

# 山口大根の味噌付け入り蒸しパン

レシピ提供／竹内 紀子



## 材料

山口大根・・・半分(小さいものなら1本)

地粉・・・100g

重層・・・小さじ1

甜菜糖・・・大さじ1

豆乳・・・100cc

## 作り方

- 1.大根は1cmぐらいの厚さの輪切りにして、味噌に2～3日漬けておく。
- 2.味噌から取り出したら、軽く洗ってさいの目に切る。
- 3.地粉、重層、甜菜糖、豆乳を混ぜ合わせ大根も加え混ぜ、カップケーキ型に流す。
- 4.黒胡麻をふりかけて、強火で15分くらい蒸す。

# 山口大根みつ豆風

レシピ提供／竹内 紀子



## 材料

山口大根

果物（生でもシロップ煮でもOK）

## 作り方

- 1.大根は1cm角ぐらいのさいの目に切って蒸して冷やす。
- 2.シロップをかけ、りんごやあんずのシロップ煮などを添え、黒豆の煮たもの、レーズンなどを赤えんどう豆のかわりに散らす。
- 3.にんじんも大根と同じように蒸して入れると、色どりがきれい。



# 大根と揚げそばのパリパリサラダ

レシピ提供／千本桜 丸山 実



## 材料

うえだみどり大根／山口大根／赤大根／セロリ／  
レタス／トマト／パプリカ／カイワレ大根／ハム・  
チーズなど／揚げそば  
(ドレッシング)  
オリーブオイル／塩／玉ねぎ／コショウ／ニンニク／  
りんご酢／白ゴマ／醤油

## 作り方

- 1.うえだみどり大根、山口大根は皮をむき千切りにする。流水で洗い、氷水にさらす。  
(辛味が欲しい場合は皮をむかずに千切りにする)
- 2.赤大根は皮をむかずに千切りにする。流水で洗い、氷水にさらす。  
(赤大根は皮をむかない。皮が薄いのと彩りが美しいため)
- 3.セロリは筋を取り千切りにする。流水で洗い、氷水にさらす。
- 4.生そばは油で素揚げにする。揚げ過ぎや高温でそばが苦くならないように気を付け、揚げ塩を振る。
- 5.大根3種類、セロリは混ぜ合わせず、別々に盛り合わせたほうが味の違いが楽しめる。
- 6.揚げそばをさらに飾り、残りの材料を切り、盛り込む。
- 7.ハム・チーズなど好みの大きさに切り盛りつける。

## ドレッシング

玉ねぎ、ニンニクはすり下ろし、塩・コショウ・砂糖・りんご酢を混ぜる。  
オリーブオイル：りんご酢＝2：1、白ゴマ、醤油を入れても良い。

# おろしとおはぎの三兄弟

レシピ提供／千本桜 丸山 実



## 材料

うえだみどり大根	山口大根
赤大根	くるみだれ
そばのもろみ	海苔の佃煮
もち米	レモン
笹	

## 作り方

- 1.もち米は磨ぎ、30分～1時間おいて炊き上げる。水加減は少々多めにし、炊き上がったら軽く混ぜる。  
混ぜすぎたり捏ねすぎると餅状態になるので注意。
- 2.もち米は炊き上がりの熱い内に一口大に丸める。
- 3.三種類の大根は別々に擦り下ろす。大根の汁はザルにとり軽く搾る。
- 4.それぞれの大根おろしを一口大に丸めたおはぎの上におはぎが隠れるほどにのせる。
- 5.うえだみどり大根の上にくるみだれ（※1）をのせる。
- 6.山口大根の上に海苔の佃煮（※2）をのせる。
- 7.赤大根の上に、そばのもろみをのせる。そばのもろみの他、もろみ味噌などでもよい。

（※1くるみだれ・・・くるみをよく摩り、砂糖と水でほどよく延ばす。）

（※2海苔の佃煮・・・板海苔を焙り細かく揉み解し砂糖と醤油で煮る。）

# 雪解けのみぞれそば、お煮掛け風

レシピ提供／千本桜 丸山 実



## 材料

うえだみどり大根／山口大根／地鶏（真田丸）／  
そば／生しいたけ／里芋／カボチャ／春菊／ごぼう／  
エノキ茸／長ネギ／白菜／ニンジン／三つ葉／木綿  
豆腐／油揚げ／切り餅／柚子／出汁昆布／醤油または  
味噌

## 作り方

- 1.地鶏（真田丸）は一口大の大きさに削ぎ切りにする。
- 2.片栗粉をまぶし、葛打ちにして湯通しし、灰汁抜きと甘味を閉じ込める。
- 3.ごぼうは、ささがきにし水にさらす。
- 4.油揚げは半分に切り、その中へ餅を入れ干瓢で巾着にする。
- 5.鍋に昆布を敷き、根野菜から先に煮ていく。
- 6.程よく煮えたら地鶏、餅巾着、菜物を入れる。
- 7.味付けは2種類。  
醤油味・・・味醂、酒、塩、砂糖  
味噌味・・・白味噌、赤味噌、合わせ味噌、味醂、酒、塩、砂糖
- 8.うえだみどり大根は皮をむき、たっぷりと下ろしておく。大根のおろし汁が多い場合はザルにとり、軽く搾る。煮上がり直前に入れ温まれば出来上がり。
- 9.そばは硬めに茹で、一人前ずつお椀に盛り煮たものを掛ける。
- 10.山口大根は皮のまま下ろし、薬味として大根の辛味を味わう。

## ポイント

山口大根は良く洗い、皮の表面に辛味が多く含まれているので、皮つきのまま下ろす。  
味付けの際、おろし大根の量と調味料の量を加減する。好みによりポン酢やレモンすだちなどを添えても良い。酢を入れると辛味は弱まる。  
柚子は千切りまたは下ろして食べる。

# 豚バラと山口大根揚げあられ煮

レシピ提供／上松屋 橋本 光央



## 材料

山口大根

豚バラ肉

調味料

濃口醤油

赤酒

砂糖

かつおだし

水溶き片栗粉

## 作り方

- 1.山口大根は皮をむき、芯をくり抜いて油で揚げる。くり抜いた芯は大きめのあられに切り、それも揚げる。
- 2.また別に山口大根を少しおろしにする。
- 3.豚バラ肉は適当な形に切り、油で表面を炒めてやわらかく蒸す。
- 4.柔らかくなったら調味料で味付け。
5. 1の山口大根を器にして中に4の材料を詰めて蒸し器で温める。
6. 4で味付けした汁にあられにした大根、おろしを混ぜる。
- 7.水溶き片栗粉でとろみをつけ、5にかけて出す。

# 山口大根みぞれあんかけ蒸し

レシピ提供／上松屋 橋本 光央



## 材料（5人分）

山口大根・・・1本	豆腐・・・5／16丁
白身魚・・・150g	栗の甘露煮・・・5個
おうぎ茸・・・50g	フカヒレ・・・40g

### 材料A

こかぶ・・・1個	ニンジン・・・適量
梅麴・・・適量	

### 調味料

かつおだし・・・240cc	赤酒・・・20cc
白醤油・・・20cc	水溶き片栗粉・・・適量

## 作り方

- 1.白身魚は酒蒸し、Aの材料は湯がいて下味を付ける。
- 2.豆腐は水切りをしておく。
- 3.栗はお湯にさらし、蜜を抜く。
- 4.おうぎ茸は適当な大きさに切る。
- 5.調味料と山口大根をおろして、あんを作る。
- 6.材料を器に盛りつけあんをかけ、15分くらい蒸す。



# うえだみどり大根と魚の野菜巻き 山口大根スティック添え

レシピ提供／上松屋 橋本 光央



## 材料

### うえだみどり大根と魚の野菜巻き

うえだみどり大根、アルプスサーモン、わさび菜、  
玉ねぎ、ニンジン、卵白

### 山口大根スティック

くるみ、白ゴマ、味噌マヨネーズ

## 作り方

### うえだみどり大根と魚の野菜巻き

- 1.うえだみどり大根を桂むきにする。
- 2.アルプスサーモンを三枚に卸したものを薄くスライスし1の上に並べて、その上にわさび菜、玉ねぎ、ニンジンをのせて巻く。
- 3.巻いたものを適当な幅でカットする。

### 山口大根スティック

- 1.山口大根を太めの棒状に切り卵白を付け、くるみ、白ゴマを混ぜたものを衣にして油で揚げる。
- 2.揚げた後に軽く塩をする。

# ねずみ大根・長芋あられ揚げ 山口大根チーズ揚げ

レシピ提供／南條旅館 深草 正紀



## 材料

### ねずみ大根、長芋あられ揚げ

ねずみ大根、長芋、あられ

### 山口大根チーズ揚げ

山口大根、チーズ、海苔、みじん粉

## 作り方

### ねずみ大根、長芋あられ揚げ

- 1.ねずみ大根は半月に切り薄切りにする。
- 2.長芋も半月に切り、大根で挟みあられを付けて揚げる。

### 山口大根チーズ揚げ

- 1.山口大根は桂むきにし、チーズを巻く
- 2.みじん粉を付けて揚げる。

## 酢の物 山口大根官重巻き

レシピ提供／南條旅館 深草 正紀



### 材料

山口大根

海老

黄身酢

### 作り方

- 1.山口大根を桂むきにし、立て塩につける。
- 2.塩抜きし、甘酢に漬ける。
- 3.海老はボイルし包丁でたたく。
- 4.桂大根で巻く。
- 5.黄身酢をかける。



# 大根のポタージュ仕立て

レシピ提供／南條旅館 山下 哲夫



## 材料

うえだみどり大根  
小麦粉  
バター  
コンソメ  
牛乳

## 作り方

- 1.うえだみどり大根を5mm位の輪切りにする。
- 2.輪切りにしたうえだみどり大根に打粉をして、バターソテーにする。
3. 2を鍋に入れ、コンソメスープで柔らかくなるまで煮る。
- 4.ミキサーにかけて裏ごしをする。
5. 4に同量の牛乳を入れ、火にかける。
- 6.塩、コショウで味付け。

# 山口大根のよもぎ団子

レシピ提供／かしわや本店 森 昌幸



## 材料

山口大根

A＝信州味噌、かんずり

笹葉

もち粉：米粉＝10：2

## 作り方

- 1.山口大根を細かく切り、ゆでる。
- 2.Aの材料にゆでた山口大根を加え、少し煮詰める。
- 3.米粉、もち粉をぬるま湯でこねる。耳たぶぐらいの固さの生地にする。
- 4.あんを生地で包み、笹葉で包み蒸し上げる。
- 5.盛りつけて完成。

# 大根春巻き

レシピ提供／かしわや本店 森 昌幸



## 材料

A 山口大根  
うえだみどり大根  
戻し干し椎茸

豚ひき肉

サラダ油

ごま油

B オイスターソース  
醤油  
水  
酒

水溶き片栗粉

春巻きの皮

## 作り方

- 1.Aの材料を千切りにする。
- 2.サラダ油で豚ひき肉を炒める。
3. 2に1を加える。
- 4.酒を入れ沸騰させる。
- 5.さらにBを加え煮詰める。
- 6.水溶き片栗粉で固めにとじる。
- 7.ごま油を加えさます。
- 8.春巻きの皮で、作った具を包む。
- 9.170℃の油で揚げる。
- 10.盛りつけて完成。

# うえだみどり大根の香味野菜巻き

レシピ提供／かしわや本店 森 昌幸



## 材料

うえだみどり大根

キュウリ

セロリ

万能ネギ

紅マス

A  
└ オリーブオイル  
└ 梅肉

B  
└ オリーブオイル  
└ レモン汁  
└ 塩、コショウ

## 作り方

- 1.うえだみどり大根を桂むきと千切りにする。
- 2.Aの材料でマリネ液を作り、桂むきしたうえだみどり大根を漬ける。
- 3.これと別に千切りにする。
- 4.キュウリ、セロリ、万能ネギを同じ大きさの棒状にする。
- 5.キュウリ、セロリをAに漬ける。
- 6.ラップの上に漬けたうえだみどり大根を敷き、さらに紅マスの薄いスライス、うえだみどり大根の千切りを並べる。
- 7.キュウリ、セロリ、万能ネギを芯にして巻く。
- 8.Bの材料を混ぜドレッシングを作る。
- 9.巻いたうえだみどり大根を切り分け、盛りつける。
- 10.ドレッシングを少しかけて完成。

けんちん  
山口大根帆立巻織博多  
ベジタブルソース

レシピ提供／旅館つるや 齊藤 信一



材料

山口大根	玉子素
生身（しょうじん＝魚のすり身）	
ニンジン	貝柱
えのき	玉ねぎ
分葱	椎茸

作り方

- 1.山口大根を輪切りにする。
- 2.蕎麦粉をつけ塩、コショウをしフライパンで焼く。
- 3.巻織地を挟みオーブンで焼く。